

## STRESS-NIVEAU-TEST



*Check je antwoorden onderaan iedere test. Ieder juist antwoord is 1 punt.*

### 1. Test assertiviteit

Antwoorden Ja / Nee.

a. Word je snel boos als je kritiek krijgt?

JA / NEE

b. Vraag je goede vrienden om steun als je dat nodig hebt?

JA / NEE

c. Als iemand over jouw grenzen gaat, zeg je er dan iets van?

JA / NEE

d. Ben je iemand die snel 'ja' zegt als iemand een verzoek heeft?

JA / NEE

e. Als het werk je eigenlijk teveel wordt, ga je dan nog harder werken?

JA / NEE

f. Vraag je makkelijk hulp aan anderen (Bijv. collega's, familie, vrienden, buren)?

JA / NEE

g. Laat je beslissingen of nieuwe ideeën liever aan anderen over?

JA / NEE

h. Wanneer je het ergens niet mee eens bent, slik je je mening dan meestal in?

JA / NEE

**ANTWOORDEN:**

a. Nee  
b. Ja  
c. Ja  
d. Nee  
e. Nee  
f. Ja  
g. Nee  
h. Nee

**UITSLAG:**

- 6-8 punten: je bent goed in staat voor jezelf op te komen. Je bent assertief. Dat is positief! Assertiviteit helpt je om stress de baas te blijven.
- 3-4 punten: voor je mening uitkomen of opkomen voor jezelf lijkt niet je sterkste punt. Je neigt mogelijk nogal naar aanpassing aan anderen. Wees je ervan bewust dat dit gedrag je gevoeliger maakt voor stress. Je kunt je sterker maken door beter je grenzen aan te geven.
- 0-2 punten: je komt niet goed op voor jezelf, je houdt teveel rekening met anderen. Dat maakt je een makkelijke prooi voor stress. Je loopt het risico dat je draaglast erg groot wordt als je je grenzen niet aangeeft. Tijd om er wat aan te doen.



## 2. Test ontspanning

Antwoorden Ja / Nee.

a. Neem je 's ochtends de tijd om rustig op te staan?

JA / NEE

b. Zie je vaak tegen de (werk) dag op?

JA / NEE

c. Ben je regelmatig uitgeput aan het einde van de dag?

JA / NEE

d. Kun je thuis makkelijk ontspannen?

JA / NEE

e. Kom je toe aan hobby's?

JA / NEE

f. Kom je regelmatig moeilijk in slaap, bijvoorbeeld door piekeren?

JA / NEE

g. Wordt je regelmatig moe wakker?

JA / NEE

h. Heb je regelmatig last van hoofdpijn, spierpijn, duizeligheid?

JA / NEE

**ANTWOORDEN:**

a. Ja  
b. Nee  
c. Nee  
d. Ja  
e. Ja  
f. Nee  
g. Nee  
h. Nee

**UITSLAG:**

- 6-8 punten: je neemt genoeg tijd voor ontspanning na je werk. Dat is positief! Hiermee draag je bij aan een goede balans tussen je lichaam en geest. Zo ben je beter opgewassen tegen stress.
- 3-4 punten: je hebt wel momenten van rust en ontspanning, maar je bent geneigd om dit te weinig te doen. Voldoende rust nemen, tijd maken voor hobby's en ontspanning verhogen je draagkracht.
- 0-2 punten: je neemt niet of nauwelijks tijd voor ontspanning. Je vraagt teveel van jezelf. Je ervaart mogelijk al klachten zoals vermoeidheid of piekeren. Als je zo door gaat loop je het risico om over te spannen of burn-out te raken.



### 3. Test leefgewoonten

Antwoorden Ja / Nee.

a. Sport je minstens 2x per week / wandel elke dag?

JA / NEE

b. Drink je meer dan 3 koppen koffie per dag?

JA / NEE

c. Eet je gezond (2 stuks fruit, 300 gram groente)?

JA / NEE

d. Neem je iedere dag minimaal een half uur lunchpauze?

JA / NEE

e. Heb je mensen in je omgeving waar je met problemen terecht kunt?

JA / NEE

f. Drink je gemiddeld meer dan 2 glazen alcohol per dag?

JA / NEE

g. Kun je je goed ontspannen?

JA / NEE

h. Doe je vaak 2 dingen tegelijk?

JA / NEE

**ANTWOORDEN:**

a. Ja  
b. Nee  
c. Ja  
d. Ja  
e. Ja  
f. Nee  
g. Ja  
h. Nee

**UITSLAG:**

- 6-8 punten: je houdt er gezonde leefgewoonten op na. Dat is positief, want gezonde leefgewoonten vergroten je draagkracht en maken je weerbaarder tegen stress.
- 3-4 punten: je score is redelijk, maar het is verstandig je leefgewoonten nog eens onder de loep te nemen, het kan een stuk gezonder. Gezonde leefgewoonten vergroten je draagkracht waardoor je weerbaarder bent tegen stress.
- 0-2 punten: je houdt er ongezonde leefgewoonten op na. Mogelijk ben je hier niet van bewust. Probeer gezonder te leven! Gezonde leefgewoonten vergroten je draagkracht, waardoor je beter tegen stress kunt.



#### 4. Test Denkpatroon

Antwoorden Ja / Nee.

a. Voel je je verantwoordelijk voor veel mensen?

JA / NEE

b. Geef je jezelf regelmatig een schouderklopje?

JA / NEE

c. Mag je fouten maken van jezelf?

JA / NEE

d. Vindt je het erg belangrijk dat anderen je aardig vinden?

JA / NEE

e. Denk je regelmatig ik 'moet' dit nog even, ik 'moet' dat nog even?

JA / NEE

f. Kun je accepteren dat dingen anders gaan dan je zou willen?

JA / NEE

g. Ben je snel wantrouwig naar mensen, wat ze zeggen of doen?

JA / NEE

h. Vind je van jezelf dat je goed kunt relativeren?

JA / NEE

#### ANTWOORDEN:

- a. Nee
- b. Ja
- c. Ja
- d. Nee
- e. Nee
- f. Ja
- g. Nee
- h. Ja

#### UITSLAG:

- 6-8 punten: je kunt goed relativeren en je bekijkt situaties over het algemeen rustig en optimistisch. Je bent je bewust van je eigen kunnen en je eigen grenzen. Dat is positief! Het maakt dat je waarschijnlijk geen onnodige stress ervaart, dat maakt je weerbaar in stressvolle situaties.
- 3-4 punten: je maakt je af en toe meer druk dan nodig is. Sta eens stil bij je eigen denkpatroon, wellicht kun je dan makkelijker omgaan met stressvolle situaties.
- 0-2 punten: je denkpatroon levert je een hoop stress op. Je manier van denken bepaalt voor een groot deel hoe je je voelt en gedraagt in bepaalde situaties. Je lijkt erg streng voor jezelf en maakt het jezelf daarmee niet gemakkelijk. Ook deze gewoonte kun je veranderen!



## 5. Test Omgaan met tijd

Antwoorden Ja / Nee.

a. Reserveer je regelmatig tijd om een planning te maken?

JA / NEE

b. Kun je zaken aan anderen overlaten?

JA / NEE

c. Kom je regelmatig te laat bij afspraken of vergaderingen?

JA / NEE

d. Zeg je wel eens 'ja', terwijl je eigenlijk geen tijd hebt?

JA / NEE

e. Kom je regelmatig tijd tekort?

JA / NEE

f. Berg je stukken zodanig op, dat je ze makkelijk terug kunt vinden?

JA / NEE

g. Stel je moeilijke of vervelende klussen zo lang mogelijk uit?

JA / NEE

h. Laat je je snel afleiden door anderen, terwijl je aan het werk bent?

JA / NEE

### ANTWOORDEN:

- a. Ja
- b. Ja
- c. Nee
- d. Nee
- e. Nee
- f. Ja
- g. Nee
- h. Nee

### UITSLAG:

- 6-8 punten: je bent in staat om je werkzaamheden goed te organiseren. Dat is positief, want je zult daardoor geen extra stress ervaren. Ook in periodes die wat drukker zijn ben je waarschijnlijk in staat om het hoofd koel te houden en je werk goed te plannen. Houden zo!
- 3-4 punten: je kunt redelijk omgaan met de werkzaamheden die op je afkomen. Maar als de druk ergens wordt verhoogd, dan raak je het overzicht misschien kwijt en krijg je je activiteiten met moeite op tijd af. Het is van belang om je vaardigheden in tijdplanning op te schroeven. 0-2 punten: je hebt moeite om op een effectieve en efficiënte manier om te gaan met je tijd. Waarschijnlijk heb je altijd stapels werk liggen, is het moeilijk om overzicht te houden en word je vaak gestoord door anderen. Dit geeft een gevoel van druk en levert een hoop stress op. Het is van belang om te leren je activiteiten beter te plannen.



## Wat kun je doen met je Stress?

### 1. Webinar

Kijk naar het Webinar van het IMC-27: Stress, make it less  
[www.integraalmedischcentrum/webinar](http://www.integraalmedischcentrum/webinar)



### 2. Osteopathie

Laat eens controleren of er stresspatronen in je lijf zitten  
Osteopathie onderzoekt alle spanningen van weefsel in je  
lichaam.  
Spanning veroorzaken een onbewust ongemakkelijk  
gevoel, alsof je in een te strak duikerspak zit.



### 3. Mesologie

Laat eens controleren of je geen tekorten, intoleranties of  
sluimerende zaken hebt.  
Mesologie onderzoekt de kwaliteit van je spijsvertering,  
maar ook andere organen.  
Sluimerende ontstekingen in bijv. je darmen geven heel wat  
stresssignalen.  
Met tekorten in je lijf, kun je niet helder denken of reageren.



### 4. Psychotherapie

Maak eens een staatje van je gewoonten en denkpatronen.  
Psychotherapie kan je vastgeroeste reacties en  
denkgewoonten analyseren.  
Wat zijn de factoren die je stress opleveren en hoe kunnen  
ze verdwijnen.

